

p u y e a p p e n d r e e / e r n e n + i y



# 5 minutes pour développer les Compétences psychosociales

Équipe R&D “émotions, apprentissages, bien-être à l’école”

Elena Lucciarini



■ **Bienvenue !**



# Les forces de caractère

Différentes écoles (Peterson & Seligman, CAPP, GALLUP, Boniwell, ...)

Capacité préexistante envers une façon particulière de penser, de ressentir ou de se comporter, qui est authentique et énergisante pour la personne, et qui engendre son fonctionnement optimal, son développement et sa performance (Linley, 2008)





# recherche en contexte scolaire

- Identifier et développer les forces de caractère: **cohésion de la classe**, qualités des relations, bien-être, **engagement, résultats scolaires** (n=193) (Quinlan et al., 2015)
- La connaissance et l'utilisation des forces de caractère : **compétences sociales** (Tariq & Zubair, 2015)
- Forces de caractères → élèves font l'expérience + d'affects positifs en classe, meilleur **fonctionnement en classe** et meilleurs résultats scolaires (Weber et al., 2016)
- Forces → bien-être subjectif des élèves, meilleure **adaptation** en milieu scolaire, compétences et performances scolaires, compétences sociales (Shoshani & Slone, 2013)
- Travailler sur l'amour de l'apprentissage, la gratitude, la persévérance, et la curiosité: → **satisfaction scolaire** (Weber & Ruch, 2012)
- Espoir, amour de l'apprentissage, **persévérance**, prudence, **auto-efficacité académique**. Auto- régulation, persévérance, amour de l'apprentissage : **succès scolaire**. (Weber & Ruch, 2012)
- n= 347 élèves, + compétences sociales, - **Problèmes comportement**, + heureu-ses d'être à l'école + meilleures notes (Seligman, 2009)
- n= 530 élèves → + auto-efficacité + **motivation extrinsèque** + self-empowerment (Austi, 2005)



## COMPETENCES

Souvent

plaisir/énergisant/  
Authentique

performant·e

## FORCES

Souvent

Plaisir/énergisant/  
authentique

Performant·e

## POTENTIALITES

Souvent

Plaisir /énergisant/  
authentique

Performant·e

## FAIBLESSES

Souvent

Plaisir /énergisant/  
authentique

Performant·e





## ■ Activité - forces

1. Choisir 1 (2-3) forces qui nous correspondent  
-ent **5 minutes**
2. Se présenter à son / sa voisin·e en utilisant  
sa force et en expliquant pourquoi cette  
force nous correspond **5 minutes**
3. Suites possibles!

Carr et al., 2020; Hendricks, 2019 ; Tejada et al., 2020 ; Van Agteren et al., 2021.



## ■ FORCES & PER (CT)

### Collaboration:

- Exploiter ses forces et surmonter ses limites
- Reconnaître l'importance de la conjugaison des forces de chacun (collaboration)
- Percevoir l'influence du regard de l'autre
- Reconnaître ses valeurs
- Se faire confiance

### Stratégies d'apprentissages:

- Persévérer et développer le goût de l'effort
- Dégager les éléments de réussite



## ■ Implémentation en classe

- ✓ Ateliers
- ✓ Feedback élèves (oral, exas)
- ✓ Activité pédagogiques (dossier de candidature, writing - gratitude letter, my superhero)
- ✓ Gestion des apprentissages / métacognition
- ✓ Réunion de parents
- ✓ Réunion de prof-es
- ✓ ...



# La pratique attentionnelle

« porter son attention de façon volontaire sur l'instant présent sans jugement » + « invitation à être attentif à toute la gamme d'expériences internes et externes » (Kabbat-Zinn, 1994; Ivtzan & Lomas, 2016)



	Learning power	Validity of improvement of learning powers by mindfulness practice according to evidence-based studies
<b>Curiosity</b>	Wondering	Doubted
	Exploring	Accepted
	Experimenting Tinkering	
<b>Attention</b>	Noticing	Accepted
	Concentrating	Refuted
	Contemplating Immersing	
<b>Determination</b>	Persevering Recovering	Accepted
	Practicing	Doubted
<b>Imagination</b>	Connecting	Doubted
	Playing	Accepted
	Intuiting Visualizing	
<b>Thinking</b>	Analyzing Deducing Critiquing Systems thinking	Accepted
<b>Socializing</b>	Collaborating Accepting Imitating Empathizing Leading	Accepted
<b>Reflection</b>	Evaluation Self-Evaluating Witnessing Thinking	Accepted
<b>Organization</b>	Learning-designing Planning Resourcing	Doubted or indirectly accepted through EFs

## Recherches en cours

### Impact de 5 minutes de pleine conscience en début de cours sur la perception d'adolescents suisses.

- Janvier à juin 2018
- ECGG Martigny
- N= 65 (89% de femmes)
- Age: 15-22
- 5-7 minutes guidées par leur enseignante
  - Plus attentif·ve / Concentré·e 60%
  - Plus relaxé, plus serein 90%
  - Prof plus calme 90%
  - Contagion du stress 80%
  - Impact sur la vie privée:
    - 75% dorment mieux



## ■ **Activité – pratique attentionnelle**

Dunning, 2019; Gomez-Olmedo et al. 2020 ; Heckenberg et al., 2019 ;  
Leyland, 2019 ; Perach et al., 2019 ; Shields et al., 2020 ; Sin & Lyubormisky,  
2009 ;Stice et al., 2009 ; Sakuraya et al., 2020 ; Van Agteren et al., 2021;Van  
Loon et al., 2020 ; Weiss et al., 2016.



# Pratique attentionnelle & ■ PER (CT)

## Collaboration

identifier ses sentiments, réagir aux situations, adapter son comportement, se faire confiance,...

## Communication

adopter une attitude réceptive, ajuster la communication en fonction de la réaction des destinataires,...

## Stratégies d'apprentissage

Exercer l'autoévaluation, persévérer, ...

## Pensée créatrice

Identifier et exprimer ses émotions, accepter le risque de l'inconnu, harmoniser intuition, logique et gestion d'émotions parfois contradictoires,...

## Démarche réflexive

Prendre de la distance, se décentrer des faits, des informations et de ses propres actions



# Compétences émotionnelles

Compétences interpersonnelles

Compétences intrapersonnelles

1. **Identification**
2. Compréhension
3. Expression
4. Régulation
5. Utilisation





## ■ recherche en contexte scolaire

- Réguler ses émotions → Capacités en lecture, **résultats académiques** (Raver, 2002)
- **Interactions, communication**, travaux de groupes, mémoire, inhibition, (Richard et al., 2021; Denervaud et al., 2017)
- Émotions positives optimisent les **apprentissages** et la **mémorisation**, les **résultats** académiques, la **motivation**, la satisfaction à l'école (Carew and Magsamen, 2010; Gumora & Arsenio, 2002 Um et al., 2012).



## ■ **Activité compétences émotionnelles**

1. En deux minutes, écrivez toutes les émotions que vous avez ressenties depuis ce matin.
2. Que remarquez-vous?

Bennet et al., 2020 ; Carr et al., 2020 ; Dickens, 2017; Fischer et al, 2020 ; Hendricks, 2019 ; Van Agteren et al., 2021.



## ■ Emotions & PER (CT)

### Collaboration

accueillir l'autre, se faire confiance, reconnaître ses valeurs et ses buts, identifier ses sentiments, réagir aux situations, adapter son comportement,...

### Communication

adopter une attitude réceptive, ajuster la communication en fonction de la réaction des destinataires,...

### Stratégies d'apprentissage

Exercer l'autoévaluation, ...

### Pensée créatrice

Identifier et exprimer ses émotions

### Démarche réflexive

Prendre de la distance, se décentrer des faits, des informations et de ses propres actions



# Gratitude

«**Emotion sociale agréable** qui génère de nombreuses conséquences positives sur la santé physique, mentale et sociale par le biais d'une augmentation de la **capacité à apprécier** les expériences, à percevoir des bénéfices même en cas d'adversité, et à développer, maintenir et améliorer les relations sociales» (Shankland & André, 2017)





## ■ Recherche en contexte scolaire

- Satisfaction à l'école, bien-être scolaire. (Tian et al., 2015)
- **Succès** académique, **comportements pro-sociaux**. Bono & Froh, 2009
- Stress en baisse, bien-être (Seek, 2021)
- **Motivation** (et – démotivation) (Valdez et al., 2022)



## ■ Activité gratitude

Bennet et al., 2020 ; Carr et al., 2020 ; Dickens, 2017 ; Fischer et al., 2020 ; Hendricks, 2019 ; Van Agteren et al., 2021.

( + bien-être / émotions positives /  
qualité de vie / - stress / - anxiété )



Thanks!

## ■ Gratitude & PER (CT)

### Collaboration

accueillir l'autre, juger de la qualité de ses actions, exploiter ses forces, reconnaître l'importance de la conjugaison des forces de chacun,...

### Communication

adopter une attitude réceptive, analyser les facteurs de réussite de la communication, ajuster la communication en fonction de la réaction des destinataires,...

### Stratégies d'apprentissage

percevoir et analyser les difficultés rencontrées, apprendre de ses erreurs, développer son goût de l'effort, ...

### Pensée créatrice

identifier et apprécier les éléments d'une création

### Démarche réflexive

prendre de la distance, se décentrer des faits, des informations et de ses propres actions



# Mais encore...

**A – activités** (physique, mouvement, dehors, nature, ...)

**C – compréhension** (émotions, résilience, ...)

**T – pleine conscience**

**I – identité** (forces, compétences, valeurs,...)

**O – optimisme** (objectifs, plans, ...)

**N – NOUS** (relations, communication, comportements pro-sociaux, ..)

**S - satisfaction** (bricolage, savourer,...)





## D'autres idées chouettes

Interventions de Psychologie Positive basées sur des méta-analyses et adaptées au contexte scolaire

1. **La plus grande tour** (Ray et al., 2015)
2. **Good news** (Lambert et al., 2013; Quoidbach et al., 2015)
3. **Mandala** (Cromley & Parpu, 2020)
4. **Classique!** (Compass et al., 2017 ; Durlak et al., 2011 ; Hendricks, 2019 ; Kraiss et al., 2020 ; Pelletier, 2004)
5. **Histoires drôles battle** (Koydemir, 2020; Van Agteren et al., 2021. )
6. **Rythme** (Cohérence cardiaque) (Goessl et al., 2017; Thabrew et al., 2018)
7. **Moi et mon corps** (Mot à moi-même) (Alleva et al., 2015; Stice et al., 2009)



## ■ D'autres idées chouettes (2)

Interventions de Psychologie Positive basées sur des méta-analyses et adaptées au contexte scolaire

1. **Savourer** (Bai et al., 2020; Dunning et al., 2019; Fang & Din, 2020; French et al., 2017; Han et al., 2021; Perach et al., 201; Stice et al., 2009; Van Agteren et al., 2021; Van Loon et al., 2020)
2. **Photo!** (Capaldi et al., 2014; Pritchard et al., 2020.)
3. **Tout ce que mon corps sait faire.** (Alleva et al., 2015; Stice et al., 2009)
4. **Forces: mon objectif!** (Henricks, 2019; Geerling et al., 2020; Van Agteren et al., 2021, Van Genugten et al., 2017.)
5. **Chantons!** (Williams & Clift, 2018)
6. **Alors on danse?** (Andermo et al., 2020; Koch et al., 2019; Panteleeva et al., 2017)



## ■ Padlet





# Bibliographie

- Bennett, S. D., Cuijpers, P., Ebert, D. D., McKenzie Smith, M., Coughtrey, A. E., Heyman, I., ... & Shafran, R. (2019). Practitioner Review: Unguided and guided self-help interventions for common mental health disorders in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(8), 828-847. <https://doi.org/10.1111/icpp.13010>
- Boniwell, I. (2017). Action Cards. Positran
- Bono, G., & Froh, J. (2009). Gratitude in school: Benefits to students and schools. In *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 95-106). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203884089>
- Carew, T.J. & Magsamen, S.H. (2010). Neuroscience and education: an ideal partnership for producing evidence-based solutions to guide 21st century learning. *Neuron*, 67, 685-88.
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chineeallaigh, E., & O'Dowd, A. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Denervaud, S., Franchini, M., Gentaz, E., & Sander, D. (2017). Les émotions au cœur des processus d'apprentissage. *La pédagogie spécialisée à l'épreuve des neurosciences*, 20-25.
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalglish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244-258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Fischer, R., Bortolini, T., Karl, J. A., Zilberberg, M., Robinson, K., Rabelo, A., ... & Mattos, P. (2020). Rapid review and meta-meta-analysis of self-guided interventions to address anxiety, depression, and stress during COVID-19 social distancing. *Frontiers in psychology*, 11. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.563876>
- Gay, P., Bressoud, N., Lucciarini, E., Gomez, J.-M., Rime, J., & Samson, A. C. (2019). What are the functions of positive emotions in fostering school engagement in primary school (and how to deal with it) ? In L. Castelli, M. Jenny, P. Andrea & A. Ambrosetti (Eds.), *Well-being in Education Systems*. Firenze, Italy: Hogrefe. Retrieved from <http://hdl.handle.net/20.500.12162/4138>
- Gómez-Olmedo, A. M., Valor, C., & Carrero, I. (2020). Mindfulness in education for sustainable development to nurture socioemotional competencies: A systematic review and meta-analysis. *Environmental Education Research*, 26(11), 1527-1555. <https://doi.org/10.1080/13504622.2020.1777264>
- Gumora, G., & Arsenio, W. F. (2002). Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of school psychology*, 40(5), 395-413.
- Heckenberg, R. A., Eddy, P., Kent, S., & Wright, B. J. (2018). Do workplace-based mindfulness meditation programs improve physiological indices of stress? A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 114, 62-71. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.09.010>

# Bibliographie

- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2019). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 489-501. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484941>
- Kabbat-Zinn, John. (1994). *Wherever you go, There you are*. New-York: Hyperion
- Leyland, A., Rowse, G., & Emerson, L.-M. (2019). Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: Systematic review and meta-analysis. *Emotion*, 19(1), 108–122. <https://doi.org/10.1037/emo0000425>
- Linley, A. (2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others*. ICON Group International.
- Lucciarini, E., Gay, P., & Bressoud, N. (2019). *High school swiss students' perception of five minutes' mindfulness meditations at the beginning of their 45 minutes' lesson*. In L. Castelli, M. Jenny, P. Andrea & A. Ambrosetti (Eds.), *Well-being in Education Systems*. Firenze, Italy: Hogrefe.
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30-37.
- Perach, R., Allen, C. K., Kapantai, I., Madrid-Valero, J. J., Miles, E., Charlton, R. A., & Gregory, A. M. (2019). The psychological wellbeing outcomes of nonpharmacological interventions for older persons with insomnia symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 43, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2018.09.003>
- Raver, C. C. (2002). Emotions matter: Making the case for the role of young children's emotional development for early school readiness. *Social policy report*, 16(3), 1-20.
- Richard, S., Baud-Bovy, G., Clerc-Georgy, A., & Gentaz, E. (2021). The effects of a 'pretend play-based training' designed to promote the development of emotion comprehension, emotion regulation, and prosocial behaviour in 5-to 6-year-old Swiss children. *British Journal of Psychology*, 112(3), 690-719.
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., & Vella-Brodrick, D. A. (2015). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77-89. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920407>
- Sakuraya, A., Imamura, K., Watanabe, K., Asai, Y., Ando, E., Eguchi, H., ... & Kawakami, N. (2020). What Kind of Intervention Is Effective for Improving Subjective Well-Being Among Workers? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in psychology*, 11, 2884. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.528656>
- Schutte, Nicola S., and John M. Malouff. "A meta-analytic review of the effects of mindfulness meditation on telomerase activity." *Psychoneuroendocrinology* 42 (2014): 45-48.
- Seek, L. C. (2021). The influence of mindfulness and gratitude on the happiness of high school students: grit's moderated mediation model. *Перспективы науки и образования*, (4 (52)), 358-369.
- Shields, G. S., Spahr, C. M., & Slavich, G. M. (2020). Psychosocial interventions and immune system function: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *JAMA psychiatry*, 77(10), 1031-1043. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0431>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Shankland, R., & André, C. (2017). Gratitude et bien-être social: mécanismes explicatifs des effets de la gratitude sur le bien-être individuel et collectif. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 43-64.

# Bibliographie

- Shoshani, A., & Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of happiness studies*, 14(4), 1163-1181.
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 1943-1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>
- Tariq, I., & Zubair, A. (2015). Character strengths, learned optimism, and social competence among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 46(2).
- van Loon, A. W., Creemers, H. E., Beumer, W. Y., Okorn, A., Vogelaar, S., Saab, N., ... & Asscher, J. J. (2020). Can schools reduce adolescent psychological stress? A multilevel meta-analysis of the effectiveness of school-based intervention programs. *Journal of youth and adolescence*, 49(6), 1127-1145. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01201-5>
- Tian, L., Du, M., & Huebner, E. S. (2015). The effect of gratitude on elementary school students' subjective well-being in schools: The mediating role of prosocial behavior. *Social Indicators Research*, 122(3), 887-904. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0712-9>
- Um, E., Plass, J. L., Hayward, E. O., & Homer, B. D. (2012). Emotional design in multimedia learning. *Journal of educational psychology*, 104(2), 485. Valdez, J. P. M., Datu, J. A. D., & Chu, S. K. W. (2022). Gratitude intervention optimizes effective learning outcomes in Filipino high school students: A mixed-methods study. *Computers & Education*, 176, 104268. <https://doi.org/10.1037/a0026609> <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104268>
- van Ageren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature Human Behaviour*, 1-22. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01093-w>
- Waters, L. (2017). Progressing Positive Education and Promoting Visible Well-Being in Schools. *Scientific Advances in Positive Psychology*, 229-255.
- Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom?. *Child Indicators Research*, 5(2), 317-334. <https://doi.org/10.1007/s12187-011-9128-0>
- Weber, M., Wagner, L., & Ruch, W. (2016). Positive feelings at school: On the relationships between students' character strengths, school-related affect, and school functioning. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 341-355. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9597-1>
- [https://www.freepik.com/free-photo/teen-girl-with-lot-books\\_9667109.htm#page=1&query=emotions%20school&position=17&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-photo/teen-girl-with-lot-books_9667109.htm#page=1&query=emotions%20school&position=17&from_view=search)
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS one*, 11(6), e0158092. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
- World Health Organization. (2009). Preventing violence by developing life skills in children and adolescents. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44089/9789241597838\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44089/9789241597838_eng.pdf)
- World Health Organization. (2020). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336864/9789240011854-eng.pdf>

# Crédits photo

- [Danielle MacInnes. https://unsplash.com/photos/luLgi9PWETU](https://unsplash.com/photos/luLgi9PWETU)
- [Ben White. https://unsplash.com/photos/IVCHfXn3VME](https://unsplash.com/photos/IVCHfXn3VME)
- [Jill Wellington. https://pixabay.com/photos/lights-lamps-lanterns-incandescent-1088141/](https://pixabay.com/photos/lights-lamps-lanterns-incandescent-1088141/)
- [Stocksnap. https://pixabay.com/photos/people-kid-child-ice-cream-costume-2591673/](https://pixabay.com/photos/people-kid-child-ice-cream-costume-2591673/)
- [Yeshi Kangrang. https://unsplash.com/photos/iuqxv7kFj64](https://unsplash.com/photos/iuqxv7kFj64)
- [Sophie Lavoie. https://unsplash.com/photos/iOTZor1DJek](https://unsplash.com/photos/iOTZor1DJek)
- [Hanny. Naihbio. https://unsplash.com/photos/OYbeoQOX89k](https://unsplash.com/photos/OYbeoQOX89k)
- [Dimhou. https://pixabay.com/photos/young-people-group-friends-3575167/](https://pixabay.com/photos/young-people-group-friends-3575167/)
- [Andreas Haslinger. https://unsplash.com/photos/sJSu5qKXUKk](https://unsplash.com/photos/sJSu5qKXUKk)
- [https://www.freepik.com/free-photo/superhero-kids-with-superpowers\\_18416354.htm#page=1&query=hero&position=3&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-photo/superhero-kids-with-superpowers_18416354.htm#page=1&query=hero&position=3&from_view=search)
- [Free-photos. https://pixabay.com/photos/pencil-sharpener-notebook-918449/](https://pixabay.com/photos/pencil-sharpener-notebook-918449/)
- [Дмитрий Хрусталеv-Григорьев. https://unsplash.com/photos/qui1Ni2Avk8](https://unsplash.com/photos/qui1Ni2Avk8)
- [Schäferle2. https://pixabay.com/photos/storm-adventure-mystery-3041241/](https://pixabay.com/photos/storm-adventure-mystery-3041241/)
- [David Gelles. https://www.nytimes.com/guides/well/mindfulness-for-children](https://www.nytimes.com/guides/well/mindfulness-for-children)
- [Shanshank Sahay. https://unsplash.com/photos/Quq2cbfqKiw](https://unsplash.com/photos/Quq2cbfqKiw)
- <https://www.mindfulschools.org/what-is-mindfulness/>
- <https://www.la-garenne.ch/life-at-la-garenne/blog/item/midweek-mindfulness>
- [https://www.freepik.com/free-photo/thank-you-note-with-cupcake-pink-bouquet-rose-flower\\_1147878.htm#page=1&query=gratitude&position=24&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-photo/thank-you-note-with-cupcake-pink-bouquet-rose-flower_1147878.htm#page=1&query=gratitude&position=24&from_view=search)
- [Jason Leung. https://unsplash.com/photos/Xaanw0sOpMk](https://unsplash.com/photos/Xaanw0sOpMk)
- <https://www.irishtimes.com/news/education/breathing-bells-and-mind-jars-mindfulness-comes-to-school-1.2933176>



pu yw a P p r e n d r e e / e r n e n + i t



# Les slides en plus pour les enthousiastes

Bonne lecture!

Je reste à disposition: [elena.lucciarini@hepvs.ch](mailto:elena.lucciarini@hepvs.ch)

# Psychologie positive en contexte scolaire et éducationnel: quelques balises



Nicolas Bressoud



Dr. Ilona Boniwell



Dr. Rebecca Shankland



Frederica Roberts



Dr. Philippe Gay



Sylvie Richard



## ■ Compétences psychosociales

1. savoir résoudre les problèmes/savoir prendre des décisions;
  2. avoir une pensée créative/avoir une pensée critique;
  3. savoir communiquer efficacement/être habile dans les relations interpersonnelles;
  4. avoir conscience de soi/avoir de l'empathie pour les autres;
  5. savoir gérer son stress/savoir gérer ses émotions.
- (OMS, 2009)



## ■ Compétences psychosociales

«Universally delivered psychosocial interventions should be provided for all adolescents.» (OMS, 2020)





## ■ Compétences psychosociales

Capacité à répondre de façon optimale aux exigences et épreuves de la vie quotidienne, aptitude à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations avec les autres, sa propre culture et son environnement. (OMS, 2009)



## ■ Capacités transversales

- a. Collaboration
- b. Communication
- c. Stratégies d'apprentissage
- d. Pensée créatrice
- e. Démarche réflexive



## ■ Cadrage théorique

### Psychologie positive

1. objectif: ramener l'équilibre tant pour la recherche que la pratique (Linley, 2006)
2. (une) définition : champ de recherche qui s'intéresse au fonctionnement optimal au niveau de l'individu, du groupe et des institutions. (Gable & Haidt, 2005; Boniwell, 2008)





## ■ Cadrage théorique

Objets de recherche :  
forces, flow, émotions, méditation,  
sens, résilience, ...

Applications:  
entreprises, coaching, médecine,  
éducation, ...





# ■ Pourquoi enseigner les compétences du bonheur à l'école?

- Problème: santé mentale
- Bonheur → compétences scolaires
- Impact sur le long terme
- L'école: meilleur endroit pour toucher un maximum de personnes
- ...



## ■ Education positive

«un enfant heureux apprend mieux, un prof heureux enseigne mieux».

« une approche basée sur la Psychologie Positive qui vise premièrement à développer des environnements et systèmes éducatifs qui cultivent simultanément les compétences cognitives, psychosociales et de bien-être, et deuxièmement à en mesurer les résultats».



## ■ Changement de paradigme

- Approche «classique» = remédiation des déficits, dysfonctions, lacunes, corrections,...
- Biais de la négativité
  - « Les expériences négatives s'attachent à notre esprit comme du velcro, les expériences positives glissent sur notre esprit comme sur du téflon».
- Réorienter son attention (voir «toute» la réalité)

pu  
y  
a  
p  
i  
e  
n  
d  
r  
e  
e  
/  
e  
n  
e  
u  
n  
+  
i  
j

# Compétences émotionnelles





p u y e  
 a p p e n d r e  
 e / e r n e n +  
 f i

	Dimensions	Caractéristiques
<b>Compétences émotionnelles intrapersonnelles</b>	Identification	Savoir reconnaître et nommer ses émotions
	Compréhension	Connaître les raisons de la survenue et du maintien des épisodes affectifs
	Expression	Être capable d'exprimer ses émotions de manière adéquate
	Régulation	Réussir à réduire ou amplifier ses émotions
	Utilisation	Comprendre l'intérêt et la valeur de ses propres émotions pour prendre les décisions adéquates
<b>Compétences émotionnelles interpersonnelles</b>	Identification	Savoir repérer et nommer les émotions d'autrui
	Compréhension	Être à même de comprendre les facteurs qui amènent autrui à ressentir des émotions
	Ecoute	Faire preuve d'écoute face aux émotions exprimées par les autres
	Régulation	Aider les autres à réduire ou amplifier leurs émotions
	Utilisation	Comprendre l'intérêt et la valeur des émotions d'autrui pour prendre les décisions adéquates

pu  
y  
6  
a  
p  
i  
e  
n  
d  
r  
e  
e  
/  
e  
u  
e  
n  
+  
i  
j

# Pleine conscience



pu y e a p e n d r e e / e r n e n + i r

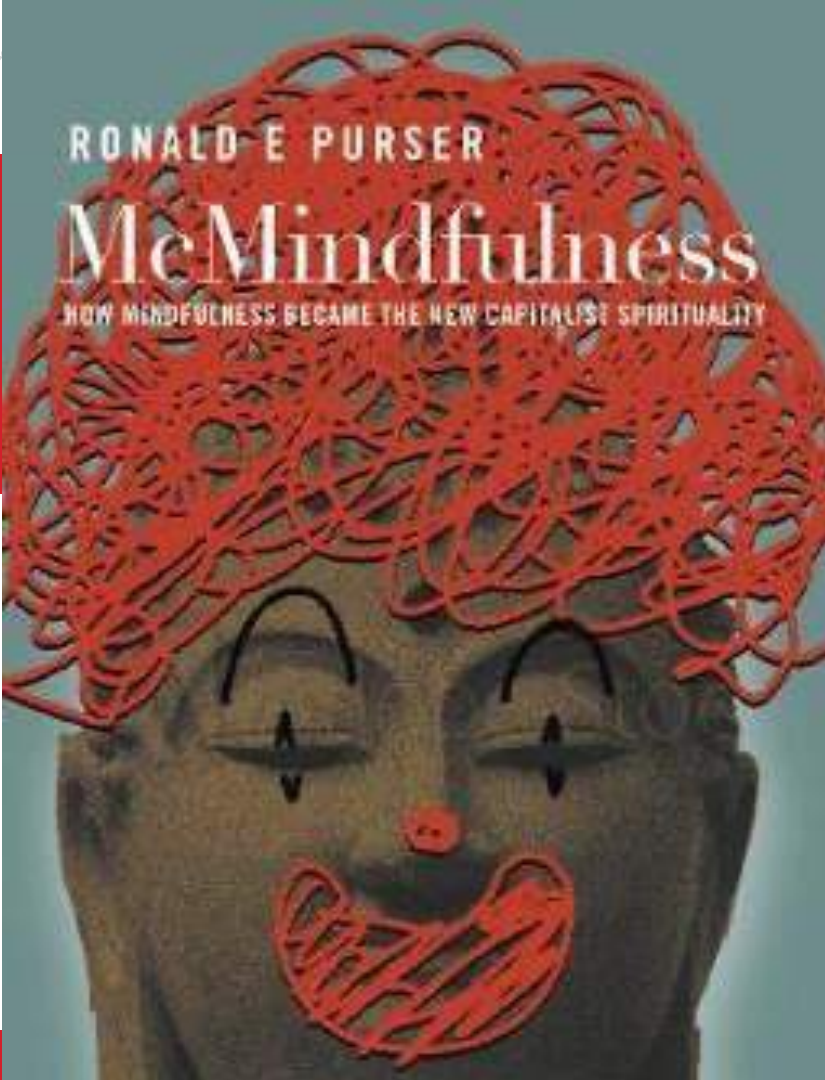


# Mindfulness

- 1) Amazon: plus de 30'000 entrées
- 2) Google : plus de 200'000'000 d'entrées
- 3) Google scholar: plus de 660'000 études (début: années 70 JKZ)

Chercher ce qu'est la pleine conscience, c'est chercher une aiguille dans une botte de foin (Fall, 2016)





## ■ Critiques

- Lié à une éducation autour de l'éthique (traditions bouddhistes , 2600 ans)
- Mc Mindfulness → fraude (e.g. Monteiro et al., 2015; Purser, 2019)
- Grossman (2008): impossible de saisir la mindfulness dans l'occident car il est dénaturé.

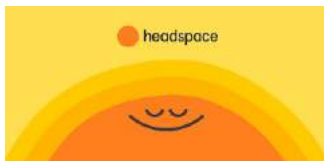


p u y s a P p e n d r e a / e r n e n + i r

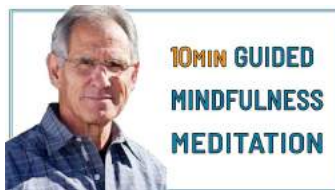
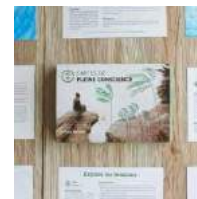
<https://self-compassion.org/#>



# Mes chouchous



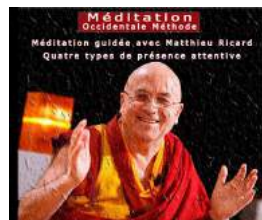
InsightTimer



Ilios Kotsou



Fabrice Dini



# Se former à la pleine conscience

- MBSR : Mindfulness based stress reduction
- MBCT : Mindfulness based cognitive therapy
- MSC: Mindful self-compassion
- MBSP: Mindfulness based strengths practice

<https://www.association-mindfulness.org>

<https://centerformsc.org>

— Pour les enfants / ados

- Eline Snel



- Mindfulness in school projects



**MiSP**  
MINDFULNESS IN SCHOOLS PROJECT

<p><b>Émotions</b> (Positive emotions)</p> <p>Expérimenter des émotions positives comme la joie, la gratitude et l'espoir</p>	<p><b>Engagement</b> (Engagement)</p> <p>Susciter de la motivation, de la curiosité et du flow</p>	<p><b>Relations</b> (positive Relationships)</p> <p>Développer des compétences socio-émotionnelles pour optimiser des relations positives</p>	<p><b>Sens</b> (Meaning)</p> <p>Donner du sens (aux tâches scolaires)</p>	<p><b>Réalisations / Accomplissements</b> Exceller (dans les activités scolaires)</p>	<p><b>Santé</b> (Health)</p> <p>Optimiser sa santé physique et psychologique</p>
---	--	---	---	---	--

# p e r m a h

<p><b>Emotions positives</b> <b>Bien-être</b> <b>résilience</b> (Eberth &amp; Sedlmeier, 2012)</p>	<p><b>Motivation intrinsèque</b> (Donald et al., 2019)</p>	<p><b>Empathie</b> (Chiesa &amp; Serreti, 2009) <b>Satisfaction dans les relations</b> (McGill et al., 2016) <b>Satisfaction dans les relations de couple</b> (Quinn-Nilas, 2020)</p>	<p><b>Qualité de vie</b> (Khoury et al., 2015) <b>Bien-être psychologique,</b> <b>Régulation émotionnelle,</b> <b>Réalisation de soi,</b> (Eberth &amp; Sedlmeier, 2012) <b>Spiritualité</b> (Chiesa &amp; Serreti, 2009)</p>	<p><b>Intelligence, attention, cognition</b> (Eberth &amp; Sedlmeier, 2012) <b>Performances cognitives</b> (Zenner et al., 2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress</li> <li>- Anxiété</li> <li>- Burnout (Khoury et al., 2015)</li> <li>- Marqueurs physiologiques du stress (Pascoe et al., 2017)</li> </ul>
--	--	---	---	--	--

# Etude pilote

**Impact de 5 minutes de pleine conscience en début de cours sur la perception d'adolescents suisses.**

- Janvier à juin 2018
- ECGG Martigny
- N= 65 (89% de femmes)
- Age: 15-22
- 5-7 minutes guidées par leur enseignante

## **Méthodologie:**

14 questions sur une échelle de Likert + questions ouvertes sur :

1. PC à l'école
2. Impact sur le bien-être
3. Perception des compétences de la pleine conscience



# Etude pilote- résultats

## 2. PC et Bien-être

- Plaisant 80%
- Plus relaxé, plus serein 90%
- Prof plus calme 90%
- Contagion du stress 80%
- Impact sur la vie privée:
  - 75% dorment mieux
  - 17% partage et utilisation avec des proches

# Etude pilote- discussion

- Seulement rétrospectifs + auto rapporté + non randomisé...
- Encourageant (plus heureux, plus attentif, plus conscients)
- Des méditations courtes peuvent avoir un impact!

pu  
y  
6s  
a  
p  
i  
e  
nd  
re  
e  
/e  
r  
e  
n  
+  
i  
j

# FORCES DE CARACTERE





## ■ Capacités transversales et forces

- a. Collaboration (intégrité, intelligence sociale, leadership, gentillesse,...)
- b. Communication (ouverture d'esprit, sincérité, humour, ...)
- c. Stratégies d'apprentissage (assiduité, persévérance, maîtrise de soi,...)
- d. Pensée créatrice (curiosité, originalité, ingéniosité,...)
- e. Démarche réflexive (esprit critique, perspective, discernement,...)



	Boniwell	Peterson & Seligman	CAPP	GALLUP
Nombre de forces	50	24	60	34
Conceptualisation	Capacité authentique, énergisante & optimale	Les forces comme des traits de caractère	Capacité authentique, énergisante & optimale	Les forces comme des talents développés
Outil de mesure	SOLO+ 360+ TEAMSCOPE+	VIA Survey	Realise2	Clifton StrengthFinder
Spécificité	Individuel, applicable au domaine du business, familial (groupes privé ou pro)	Individuel mais applicable au domaine professionnel	Professionnel	Professionnel
Reconnaissance	Reconnu dans le milieu du coaching et de l'éducation (commence à être utilisé en recherche)	Reconnu dans le milieu de la recherche	Bonnes qualités psychométriques mais plus construit à partir de l'expérience des chercheurs que des études théoriques	Test le plus utilisé
Prix	Cartes: 4 langues 24 E Tests: de 12 à 300 E	Gratuit, 14 langues	25\$ Anglais uniquement	20-50\$ 26 langues

Adapté de la présentation de Joran Farnier

Creativity Perspective  
Judgment Curiosity  
Honesty Bravery Fairness  
PERSEVERANCE HUMOR Zest  
Love Kindness Leadership  
Social Intelligence Love of Learning  
Forgiveness HOPE PRUDENCE  
Appreciation of Beauty & Excellence Humility  
Spirituality SELF-REGULATION Gratitude

© www.VIACHARACTER.ORG





## Les forces en contexte scolaire

**Changer de regard: petit pli, grand effet**

**Générer un cercle vertueux en classe**

- Cohésion du groupe
- Diminution des comportements «difficiles» → climat de classe, gestion de classe
- Diminution des conflits
- Émotions positives
- Bien-être, satisfaction de vie
- Motivation
- Résultats académiques



## ■ Recherche: forces à l'école

- Identifier et développer les forces de caractère → **cohésion de la classe**, qualités des relations, bien-être, engagement, résultats scolaires (n=193) (Quinlan et al., 2015)
- La connaissance et l'utilisation des forces de caractère → **compétences sociales** (Tariq & Zubair, 2015)
- Forces de caractères → élèves font l'expérience + d'affects positifs en classe, meilleur fonctionnement en classe et meilleurs **résultats scolaires** (Weber et al., 2016)
- Forces → **bien-être** subjectif des élèves, meilleure **adaptation** en milieu scolaire, compétences et performances scolaires, compétences sociales (Shoshani & Slone, 2013)
- Travailler sur l'amour de l'apprentissage, la gratitude, la persévérance, et la curiosité: → **satisfaction** scolaire (Weber & Ruch, 2012)





## ■ Recherche: forces à l'école

- Espoir, amour de l'apprentissage, persévérance, prudence → **auto-efficacité académique**. (Weber & Ruch, 2012)
- Auto- régulation, persévérance, amour de l'apprentissage → **succès scolaire**. (Weber & Ruch, 2012)
- n= 347 élèves, + compétences sociales, - Problèmes comportementaux, + **heureu-ses** d'être à l'école + meilleures notes (Seligman, 2009)
- n= 530 élèves → + auto-efficacité + **motivation extrinsèque** + self-empowerment (Austi, 2005)



## ■ Reviews (Waters, 2011)

Programmes, outils intégrant les forces en contexte scolaire

### **Waters, 2011**

Espoir (Snyder), résilience (PENN), programmes sur les forces (Seligman): bien-être de l'élève, **performances académiques**, **compétences relationnelles**

Gratitude chez les ados (Froh) → + **optimisme**, + **bien-être subjectif** + **comportement pro-social** + intégration sociale

Programme sur les forces, n=347 →  
motivation/**engagement** scolaire, compétences sociales  
Programme sur les forces, n=319 → 6 mois après +  
satisfaction de vie, + affects positifs, + **estime de soi**



## ■ Méta-analyses sur les forces à l'école

### **Schutte & Malouff (2019)**

14 études, n=1660

9 études: affects positifs + bonheur

7 études: -dépression

7 études: +satisfaction de vie

2 études:+ utilisation des forces

### **Diggs & Akos (2016)**

11 études, n=1551:

- comportement problématiques

+ résultats académiques

# CHARACTER STRENGTHS INTERVENTION IN INCLUSIVE SETTINGS...

## A WAY TO PROMOTE WELL-BEING ALL TOGETHER ?

Nicolas Bressoud (HEP-VS, UniFr)  
nicolas.bressoud@hepvs.ch



Dr. Philippe Gay (Valais University of Teacher Education)  
Dr. Rebecca Shankland (University of Grenoble Alpes)  
Prof. David Sander (University of Geneva)  
Prof. Andrea Samson (UniFr, UniDistance, UniGe)



chEERS Lab  
Emotion Experience, Regulation & Support

### INTRODUCTION

- ▶ A growing number of research studies have shown several benefits of interventions in which children learned to identify and develop strengths in the school context (e.g., White & Waters, 2015; Shankland & Rosset, 2016).
- ▶ Benefits include individual as well as relationship (or group) positive outcomes, especially in relation to children's well-being, positive affect, school engagement and achievement (e.g., Wagner & Ruch, 2015).
- ▶ However, there is a lack of knowledge about character strengths programs in children with intellectual and developmental disabilities (Niemi, Shogren, & Wehmeyer, 2017).

### OBJECTIVES

To address the impact of identifying, developing, and promoting character strengths in children with and without special needs in the ordinary curriculum.







## ■ Lien avec le PER

### Formation Générale



#### *Santé et bien-être*

- *Prise de conscience de ses qualités, aptitudes, intérêts personnels et mise en évidence des liens entre ses choix et leurs conséquences (FG 22)*

#### *Vie de la classe et de l'école*

- *Reconnaitre l'altérité et développer le respect mutuel dans la communauté scolaire (FG 25)*



## ■ Démarche pédagogique



1. Développer un **cadre/langage commun**  
*Décrire les qualités d'un « modèle », comparer à l'inventaire*
2. Reconnaître et réfléchir aux **forces des autres**  
*Observer secrètement: forces, utilisations, conséquences positives*
3. Reconnaître et réfléchir à **ses propres forces**  
*Identifier (dans contextes différents) trois de ses forces*
4. **Pratiquer et appliquer** les forces  
*Planifier (conséquences prévues vs réelles), évaluer progrès*
5. Identifier, célébrer et cultiver les **forces du groupe**  
*« Audit du groupe »: quoi déjà présent? Quoi renforcer ?*

(Linkins et al., 2015)



## ■ Exemples

<https://www.eccgmartigny.ch/fr/news/news/rts-un-temps-present--pandemie-psychique-les-jeunes-aux-soins-intensifs-342>









ripro  
plaques  
mocolat



# Références

- Boniwell, I., & Ryan, L. (2012). *Personal well-being lessons for secondary schools: Positive psychology in action for 11 to 14 year olds*. McGraw-Hill Education (UK).
- Boniwell, I. (2017). Action Cards. Positran
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Claxton, G. (2017). *The Learning Power Approach: Teaching Learners to Teach Themselves*. Corwin Press.
- Claxton, G., & Carlzon, B. (2019). *Powering Up Children: The Learning Power Approach to Primary Teaching*. Crown House Publishing Ltd.
- Diggs, Calvary R. and Akos, Patrick (2016) "The Promise of Character Education in Middle School: A Meta-Analysis," Middle Grades Review: Vol. 2: Iss. 2, Article 4. <http://scholarworks.uvm.edu/mgreview/vol2/iss2/4>
- Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., ... & Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and its association with varied types of motivation: A systematic review and meta-analysis using self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121-1138. <https://doi.org/10.1177/0146167219896136>
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174-189. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0101-x>
- Fall, E. (2016). *Introduction à la pleine conscience*. [Introduction to mindfulness. Dunod.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Green, L. S., & Norrish, J. M. (2013). Enhancing well-being in adolescents: Positive psychology and coaching psychology interventions in schools. In *Research, applications, and interventions for children and adolescents* (pp. 211-222). Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2\\_13](https://doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2_13)
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.02.001>
- Kabbat-Zinn, John. (1994). *Wherever you go, There you are*. New-York: Hyperion
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Linley, A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The journal of positive psychology*, 1(1), 3-16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Linley, A. (2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others*. ICON Group International.
- Lucciarini, E., Gay, P., & Bressoud, N. (2019). *High school swiss students' perception of five minutes' mindfulness meditations at the beginning of their 45 minutes' lesson*. In L. Castelli, M. Jenny, P. Andrea & A. Ambrosetti (Eds.), *Well-being in Education Systems*. Firenze, Italy: Hogrefe.
- Lucciarini, E. (2021). Et les ados dans tout ça ? *Educateur (L')*, NS, 04/2021

# Références

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Maguire, E., Woollett, K., & Spiers, H. (2006). London taxi drivers and bus drivers: A structural MRI and neuropsychological analysis. *Hippocampus*, 16(12), 1091–1101. <https://doi.org/10.1002/hipo.20233>
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1). <https://www.jhseonline.com/issue/view/04-01/jhse04-01>
- Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compson, J. (2015). Traditional and contemporary mindfulness: finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness*, 6(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0301-7>
- Morris, I. (2015). *Teaching happiness and well-being in schools: Learning to ride elephants*. Bloomsbury Publishing.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2). <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2>
- Roberts, F. (2020). *For Flourishing's Sake: Using Positive Education to Support Character Development and Well-Being*. Jessica Kingsley Publisher: In press
- Roberts, F., & Wright, E. (2018). *Character Toolkit for Teachers: 100+ Classroom and Whole School Character Education Activities for 5-to 11-year-olds*. Jessica Kingsley Publishers.
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30-37.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 95, 156-178. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>
- Purser, R. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater.
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., & Vella-Brodrick, D. A. (2015). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77-89. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920407>
- Quinn-Nilas, C. (2020). Self-reported trait mindfulness and couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11(4), 835-848. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01303-y>
- Schutte, Nicola S., and John M. Malouff. "A meta-analytic review of the effects of mindfulness meditation on telomerase activity." *Psychoneuroendocrinology* 42 (2014): 45-48.
- Shoshani, A., Slone, M. Middle School Transition from the Strengths Perspective: Young Adolescents' Character Strengths, Subjective Well-Being, and School Adjustment. *J Happiness Stud* 14, 1163–1181 (2013). <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9374-y>
- Tariq, I., & Zubair, A. (2015). Character strengths, learned optimism, and social competence among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 46(2).
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Waters, L. (2017). Progressing Positive Education and Promoting Visible Well-Being in Schools. *Scientific Advances in Positive Psychology*, 229-255.
- Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom?. *Child Indicators Research*, 5(2), 317-334. <https://doi.org/10.1007/s12187-011-9128-0>
- Weber, M., Wagner, L., & Ruch, W. (2016). Positive feelings at school: On the relationships between students' character strengths, school-related affect, and school functioning. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 341-355. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9597-1>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.0060>